

はじめに

■ご飯を食べると馬鹿になる

小学生時、ある日、先生が授業前に、突然、子ども達に質問したことを覚えています。

「皆、目をつぶって。今日、朝、パンを食べた人？」

何のことかわからず、私は手を上げました。先生は、上げた者の数を数えて「やっぱしそうか」とつぶやいて、そのまま授業を開始したのです。この質問は、何だったのか、気になっっていました。

1960年代、ある本がベストセラーになりました。著者は慶応大学医学部生理学教授の林 麟はやしなみのカップブックス「頭のよくなる本」です。彼は、大脳生理学の立場から、頭のよさは大脳の活性により決定され、それには、タンパク質、特にアミノ酸の作用が関与していることを説明し、糖質ばかりの米を主食にする日本人の大脳の活性化は低いと主張したのです。この話は誇張されて、「ご飯を食べると馬鹿になる」といわれるようになり、パン食の優位性が広まり、あの戦争に負けたのも、栄養価の低いご飯を食べていたからだといわれるようになっていたのです。

小学生のときに経験した奇妙な質問は、この説を信じた先生がクラスの子ども達で確かめ

たかったのでしょうか。後に、薄眼で見ていた友達から、約50人のなかで3〜4人が手を上げた名前を教えてくださいました。確かに、私をのぞいては比較の日頃から活発で成績がよかった子ども達だったのです。現在の栄養学でも、栄養不良にある子どもたちは、体格や学習能力が劣るとするデータはありますが、ご飯よりパンの方が大脳の活性を高めるというデータも論拠ありません。我が家の朝食がパン食だったのは、ハワイに移民した親戚のおじさんが戦後で貧しい生活をしていた私たちにコーヒーやグラニュー糖、さらに衣服などを送ってきてくれていたからであり、私の成績も勉強が嫌いだったので優秀ではありませんでした。

■日本人がパン食を導入したきっかけ

脳や神経系の代謝に栄養状態が関与していることは間違いありません。第二次世界大戦中、ミネソタ大学のアンセル・キーズらが行った「ミネソタ飢餓実験」からも明らかです。この実験は、兵役が免除されることを条件に応募した健康人36人が参加し、1944年から実施されました。通常の半分の食事（約1570 kcal）で6カ月間実験が行われた結果、すべての対象者の体重は25%以上減少しました。さらに、貧血、疲労、無気力、極度の脱力感が起これると同時に、過敏性、イライラ感、うつ症状、集中力の低下などの神経学的欠損が出現したのです。しかし、このことをパン食とご飯食の違いにすることに問題があります。主食をパンにする欧米人にも、ご飯を主食にする日本人にも、低栄養と過栄養は存在し、全体的な

栄養状態を限られた食品どうしで比較することはできません。

そもそも、日本人がパンを日常的に食べるようになったのは、戦後の米不足のなかで輸入の小麦粉を主食にせざるを得ない理由があったからです。当時、B-29の爆撃により国土は焼土化し、農業は壊滅して食べものが完全に不足していたのです。

1954年、「米国余剰農産物受け入れに伴う、市場開拓費の使途」の調査団が来日しました。米国は、農業技術の改革で食料増産が起こり、輸出先を探していた矢先でした。当初、日本側は、伝統的な食習慣であるご飯食からパン食への切り替えは困難だと主張しました。何度もの交渉の末、輸入食料の代金の一部に宣伝普及費を入れる条件で妥結したのです。じつは、日本はこれのお金で、講習会やキッチンカー（調理デモができる栄養教育車）を購入して食生活の改善運動を全国的に展開したのです。

■栄養学を正しく学ぶ必要性

栄養士と食生活改善普及員（現…ヘルスマイト）などを中心に、輸入食料の活用を織り混ぜた栄養教育がはじまり、一方では、学校給食や病院給食の献立にパン食が導入され、この事が欧米食が日本に普及するトリガーになっていったのです。

パン食は、日本人を米国の食料政策の枠組みに組み込む長期戦略だったという意見があります。しかし、当時の日本には、食料が絶対的に不足し、1942年（昭和17年）に制定さ

れた「食糧管理法」がすでに機能しなくなっていました。例えば、1947年（昭和22年）には、衝撃的事件が起こります。東京地方裁判所の山口良忠判事が、法律を守る立場にある正義感から、違法になる闇米を拒否して栄養欠乏症により餓死したのです。当時、大きなニュースになりました。

米国の「食料政策」を、日本は、食料の安定供給に留まらず、日本人に不足していたエネルギー、タンパク質、脂肪、ビタミン、ミネラルなどの供給策として活用して、栄養バランスの優れた食事につくりあげていったのです。いわば、「栄養政策」に変換したといえます。このことは、日本人の体格や体力を増強するとともに、その後、高度経済発展によって起こった過栄養や肥満、さらに非感染性疾患の増加にブレーキをかけて、世界一の長寿国家を建設する一助になったのです。このような事例は、国際的に珍しく、私はこのことを「ジャン・ニュートリション」と総称し、多くの人々に栄養の重要性と栄養学を正しく学ぶことの必要性を世界に発信しています。